

Noky z Prodietix omelety s kysaným zelím



1. 1. 2024

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

První recept nového roku a hned ideální na vyproštění po oslavách - noky se zelím. Z naší omelety si můžete připravit opravdovou delikatesu. Tento báječný pokrm si můžete vychutnat už v první fázi diety a to naprosto bez výčitek!

Co potřebujete (2 porce):

- 2 balení [bylinkové omelety Prodietix](#)
- 1 vejce
- 150 g nakládaného zelí bez cukru
- ¼ cibule
- 20 g čekankového sirupu

Jak na to:

- 1.** Dáme vařit osolenou vodu.
- 2.** V šejkru si přichystáme těsto na omeletu, které řádně promícháme a přidáme vejce, které pomalu vmícháme do směsi na omeletu.
- 3.** Jakmile se bude vařit voda, připravíme si cedník s většími dírkami a držíme nad hrncem tak, aby noky padaly přímo do vroucí vody.
- 4.** Směs nalijeme na cedník a necháme odkapat noky. Můžeme pomoci rychlejšímu zpracování tím, že stěrkou směs přimáčkneme na dno cedníku.

5. Necháme povařit alespoň 2 minuty.

6. Poté noky scedíme a propláchneme ve studené vodě.

7. Na pánvi zpěníme cibulku, přidáme zelí a čekankový sirup a lehce společně krátce orestujeme.

8. Noky vložíme do hlubšího talíře a přidáme směs zelí. Podáváme teplé.